

# Le juste Chemin des Exercices Spirituels: À partir de la Terre, un effort vers le Haut

Des exercices spirituels d'un genre *plus élevé*

Beaucoup d'**esprits humains** ayant reconnu la **Lumière de la Vérité** dans la **Parole de Dieu** souhaitent vivement **s'améliorer**, mais, avec leurs seules forces et l'existence qu'ils mènent, souvent relativement isolés, et sans recevoir à cette fin des **impulsions** déterminantes, ils ont l'impression que - sans parler de toujours possible **régression** ("Qui n'avance pas recule!") - **ils ne progressent pas aussi vite** qu'ils le voudraient ou même **pas du tout**.

Par conséquent, la question se pose de savoir si celui qui **veut** ("Puissance du **vouloir!**") véritablement progresser peut ou non, dans ce but, recevoir des **aides extérieures**...? Autrement dit, est-il possible de **s'exercer** à vivre une vie plus spirituelle?

Comme toujours, recherchons une réponse **dans le Message, la Sainte Parole**...

*«Celui qui n'exerce pas les Facultés de Ressentir et de Penser qui lui ont été accordées, dans toute leur étendue possible, se rend coupable!» - Abdruschin -*

**Ressentir** et **penser**! Deux facultés de l'être humain. Comment **stimuler** efficacement le **ressenti** et la **pensée**? Peut-être en **s'exerçant** ou **s'entraînant** pour cela?

Mais - question préalable - la notion d'«**exercices spirituels**» est-elle **conforme au Message du Graal** ?

Quelle est donc la **légitimation** des **Exercices Spirituels** ? Il semble que la réponse soit déjà ici (Exposé «*Nourriture carnée ou végétale*») :

*«Les **exercices spirituels** exigent un genre *plus élevé* que celui {de ceux} pratiqué{s} jusqu'à ce jour, {et cela} à partir de la base. Il faut, ici, prendre un Chemin tout à fait différent pour pouvoir atteindre le Sommet.»*

L'Exposé en question dénonce donc les *faux* exercices spirituels mais explique comment doit être **le juste Chemin des vrais Exercices Spirituels** :

*«Le *juste* Chemin doit, dès le début, conduire vers le Haut (...). Le juste Chemin élève intérieurement aussitôt, {il} va donc dès le début, vers le Haut, sans entrer d'abord en contact avec l'entourage fin-matériel de même valeur, et encore moins avec l'entourage de valeur (plus) inférieure; en effet, cela n'est pas nécessaire, puisque, d'un point de vue normal, il ne doit exister qu'un effort {allant} vers le Haut à partir de la Terre.» (Ibidem)*

## Le juste Chemin des Exercices Spirituels 2

C'est donc une première légitimation en regard de la **Parole de Vérité**, mais ce n'est pas la seule, car la Parole donne aussi clairement à comprendre que, dans tous les domaines, il convient de **s'exercer**.

Déjà, dans l'Art :

«Un Artiste peut-il jamais atteindre un point culminant, {et} s'y maintenir, si, continuellement, il ne **s'exerce** pas et pour cela {ne} lutte {pas}? Peu importe ce en quoi il s'active, {et} à quel point vigoureuses sont les Facultés qu'il possède. La voix d'un chanteur s'affaiblirait bientôt, perdrait sa sûreté, s'il ne pouvait aussi se résoudre à, de façon toujours renouvelée, **s'exercer** et apprendre.» (Ibidem)

Comme dans la gymnastique ou n'importe quel autre **exercice physique corporel** :

«Un bras ne peut se renforcer que si, continuellement, **il fait des efforts**. Dans le relâchement (en cela), il doit {s'af}faiblir.» (Ibidem)

Certains diront peut-être: "Ce qui est dit ici ne concerne que le **corps**". Alors, qu'en est-il de l'**esprit** ? La Parole, dans le même Exposé donne aussi clairement la réponse:

"Et {c'est} ainsi aussi pour chaque corps, **chaque esprit!**" (Ibidem)

C'est donc la même chose ! Comme toujours, le Message est parfaitement clair ! L'**esprit**, **lui aussi, doit s'exercer** ! Qui, jusqu'ici, en avait déjà pris **conscience** ?

Mais qui se sent **spontanément** poussé à **s'exercer**?

"Volontairement, pourtant, aucun être humain ne s'y sent poussé. **Une contrainte quelconque doit {pour cela} exister!**"

La notion de **contrainte** apparaissant ici est des plus importantes, car "*volontairement, aucun être humain ne s'y sent poussé*". Ceci se réfère probablement à deux choses:

- La première est liée à la **nature** même des choses: Sans la **contrainte** qu'exerce sur lui l'**emprise de la matière** - analogue à celle de la terre sur un grain de blé - le germe d'esprit ne se développerait pas.
- La seconde est découlée d'un **choix** effectué par le germe d'esprit au cours de son évolution: À la suite de sa libre mais fautive décision, du fait de la **chute originelle**, l'esprit est, le plus souvent, devenu **paresseux**. Il recherche la **commodité** et ne peut **spontanément** se résoudre à l'effort.

Face à cet affligeant constat la **Parole** indique clairement ce qui est à faire, ce que nous devons faire:

*"Vous devez déjà rendre votre esprit vif  
et le réveiller en vous."  
(« Vois ce qui T'est utile ! »)*

## Le juste Chemin des Exercices Spirituels 3

S'il y a contrainte l'on peut aussi se poser la question de savoir **d'où** vient la contrainte ? Uniquement de *soi-même* ? - l'on parlera alors d'**auto-contrainte** -, ou alors aussi de *l'extérieur* ? En une *libre* décision un être humain, qui veut réellement progresser, peut se soumettre à une contrainte *extérieure*. La contrainte *extérieure* existe alors, mais la **décision** vient uniquement de l'intéressé. Du coup, c'est une contrainte *librement* choisie, c'est donc fondamentalement un acte de **liberté**.

Alors, **comment** fait-on pour rendre son esprit **vif**? L'Exposé "**Vois ce qui T'est utile!**" donne déjà de précieuses Indications:

- **Se réjouir de l'entourage** : « **Là où Dieu vous a semé, il faut savoir fleurir !** »
- **Valoriser** convenablement **ce qui nous a été donné**. Pour cela : Nécessité de **le connaître à fond**.

La **Volonté de Dieu** Se manifeste clairement partout dans la **Création**. Il suffit de s'efforcer de découvrir la **Beauté** de ce qui est offert.

En bref:

- **Utiliser** ce que Dieu met à notre disposition.
- Porter la **Beauté** de son entourage à sa plus haute floraison. Le façonner selon son genre propre.

Le même Exposé "**Vois ce qui T'est utile!**" insiste aussi sur une chose:

- **Se reconnaître et se renforcer soi-même:**

**"Si vous voulez édifier, clarifiez votre esprit et rendez-le fort et pur."**

Deux **écueils** sont à éviter : **Ne rien faire** (ne pas s'exercer) en prétextant faussement qu'un exercice ne pourrait être qu'une chose intellectuelle et – justement ! - **laisser l'intellect prendre le dessus**.

La **vie monastique** - avec l'instauration des **règles** (parfois même appelées « saintes règles ») spécifiques à chaque couvent - offre un bon exemple de mise en place de **contraintes** destinées à **promouvoir la vie spirituelle**. Par exemple, la **règle du silence** à des moments déterminés (par exemple, pendant les repas) a souvent fait partie de la Règle de nombreux monastères chrétiens. En fait, ce n'est pas nouveau, puisque le récit « **Miang-Fong** » raconte comment, avant même le début de l'ère chrétienne, **Miang-Fong** avait déjà, pour la progression spirituelle des moines, instauré la règle du **silence** dans ses Monastères tibétains.

Avec une telle règle l'on peut, par exemple, avoir envie de parler à certains moments, mais l'on s'efforce quand même - parce qu'on l'a soi-même voulue et aussi par respect pour les autres moines et le père abbé ou la mère abbesse - de demeurer silencieux en sachant que c'est la règle en vigueur dans le Monastère, règle qui a été ressentie comme juste, pensée et voulue par le fondateur et librement choisie ou acceptée par tous les moines, qui, en sollicitant leur entrée dans le Monastère, se sont ralliés à sa façon de voir.

## Le juste Chemin des Exercices Spirituels 4

Cette façon de voir est, d'ailleurs, parfaitement juste, puisque la Parole parle de l'immense **Puissance du Silence** (Exposé « *Le Silence* ») et insiste sur le fait qu'un être spirituel, absorbé par sa vie intérieure, parle *trois fois moins* que les dominés de l'intellect à deux pattes qui arpentent la surface de la Terre :

« Pensez-y! Celui qui parle beaucoup ne se situe que sur le terrain de l'intellect déformé, unilatéralement hypertrophié! » (« La parole de l'être humain »)

« Mais si vous parlez vrai et bien, vous agissez alors de façon promotrice et devenez vous-mêmes, dans la lumière de vos paroles, plus légers, et êtes ainsi élevés, parce qu'en effet des fils courent et se nouent en cela, comme pour votre pensée et votre action. Et puis, lorsque vous ne voulez plus rien dire d'inutile, vous devenez plus silencieux, vous devenez plus réservés, ce par quoi des Forces, que j'ai déjà nommées Puissance du Silence, s'emmagasinent en vous! »

« Cela va vous devenir naturel, aussitôt que vous voulez de nouveau parler, que de ne plus énoncer que ce qui est *utile*, ainsi que l'être humain aurait dû le faire depuis le début. Alors il ne remplira plus avec son parler qu'à peine le tiers *du temps* qu'aujourd'hui encore il dépense à cet effet. » (Exposé « *Possédé* »)

**Ne plus rien dire d'inutile !** Voilà déjà un excellent exercice ! Et un exercice qui va permettre aux Puissances du Silence de s'accumuler en nous...

Le même exemple des Monastères permet aussi de voir le deuxième écueil en action. Une règle initialement instaurée pour un bon motif arrive ensuite à devenir *intellectuellement* contraignante si les observants de la règle n'arrivent pas à vivre ou à faire vivre de façon suffisamment **vivante** la motivation spirituelle pour laquelle la règle fut instaurée.

Dans la littérature l'on peut trouver des illustrations de cela. Par exemple, dans son roman, plutôt pessimiste « **Trois amours** », le romancier anglophone **A. J. Cronin** raconte comment une femme ayant tout d'abord aimé son mari, devenue veuve, se consacre ensuite à son fils (son deuxième amour) et, une fois celui-ci élevé, devenu adulte et engagé de façon peut-être un peu ingrate dans sa propre vie, se tourne ensuite, pour l'Amour de Dieu, vers la **vie monastique**. Là, de nouveau, c'est une expérience plutôt amère qui l'attend, car l'étroitesse de la règle en vigueur dans le couvent où elle se retrouve fait que, loin de l'aider à aimer Dieu, la règle et celles qui, avec les meilleures intentions mais de façon aveugle comme la foi du même nom, l'observent servilement ne font, en fait, qu'entraver son libre essor spirituel.

La **contrainte** a donc sa pleine raison d'être, puisque le Message du Graal le dit, mais attention à ce que ne soit pas l'intellect qui la définisse (voir, à ce sujet, l'Exposé « *Devoir et Fidélité* »)! Et attention à ce que l'observation de la règle ne devienne pas une soumission conduisant l'esprit à abdiquer de sa souveraine liberté !

## Le juste Chemin des Exercices Spirituels 5

### Exemple concret:

Découvrons, maintenant, un **exemple concret**. Considérons l'Exposé 86 ("*Intuition*"), qui explique **comment l'Intuition se manifeste en l'être humain**, et, plus particulièrement, ce Passage explicitant la différence entre les images nées de l'Intuition et celles nées du sentiment:

"Les Images de l'Intuition sont authentiques et recèlent de la Force vivante, les images du sentiment, par contre, {c'est-à-dire} l'imagination, sont des illusions<sup>1</sup> issues d'une force d'emprunt<sup>2</sup>." (« *Intuition* »)

Une fois qu'il a compris cela, le lecteur se dit: "D'accord, j'ai *théoriquement* compris la différence entre les deux sortes d'images, celles de l'Intuition et celle du sentiment (l'imagination), mais *concrètement*, comment fais-je pour reconnaître en moi si c'est l'Intuition ou le sentiment qui parle?"

La Parole répond aussi à cela:

"La différence est cependant facile {à établir} pour celui qui connaît le Processus de Devenir dans la Création entière et **s'observe ensuite lui-même exactement.**"

Donc un nouvel **exercice spirituel** à faire: **S'observer soi-même** dans le but de **comprendre ce qui se passe en soi**.

Afin de réaliser cela des explications supplémentaires:

"Lors{qu'il s'agit} des Images d'Intuition<sup>3</sup>, {résultant} de l'activité du cervelet, comme pont pour l'Esprit, l'Image apparaît *d'abord*, directement, et ensuite seulement elle se transforme<sup>4</sup> en pensées, ce par quoi, à travers les pensées, la vie affective<sup>5</sup> du corps {en} est ensuite influencée."

"Lors des images engendrées par le cerveau-antérieur, c'est, toutefois, l'inverse. Là, les pensées doivent précéder, pour fournir la base aux images. Mais tout ceci se produit si vite que cela paraît presque comme un{e seule chose}."

Le fait qu'il s'agit bien ici d'**entraînement**, ou encore - ce qui est synonyme - d'**exercice** (en allemand le mot est "**Übung**" qui contient bien l'idée d'"**exercice**" - "s'entraîner" ou "s'exercer", c'est la même chose), est confirmé par le Paragraphe suivant:

---

<sup>1</sup>"Vortäuschung(en)": "illusion(s)".

<sup>2</sup>"aus erborgter Kraft": "issue (s) d'une force empruntée".

<sup>3</sup>"Empfindungsbild(er)": "Images d'Intuition".

<sup>4</sup>"übergehen": "passer à", "se transformer en".

<sup>5</sup>"Gefühlsleben": "vie affective/sensible/sensorielle/sentimentale".

## Le juste Chemin des Exercices Spirituels 6

"Avec quelque entraînement<sup>6</sup> au cours de l'observation, cependant, l'être humain peut, très vite, exactement distinguer de quel genre est le processus."

L'on n'y arrive donc pas forcément du premier coup; un **entraînement** est nécessaire! Bien sûr, les circonstances de la **vie quotidienne** offrent, en théorie, déjà de nombreuses **occasions** pour cela, encore faut-il les saisir... Dans la réalité, cela ne suffit pas toujours et même, le plus souvent, cela ne suffit pas du tout! Car l'emprise de la vie dite "moderne", quasi exclusivement axée sur le seul exercice de l'**intellect**, ne laisse, le plus souvent, que bien peu d'espace aux **exercices véritablement spirituels**.

C'est précisément pour remédier à cela qu'au cours des millénaires et siècles écoulés la **vie monastique** a été mise en place. Le problème, aujourd'hui, est que la plupart des **monastères** encore existants (il y en a de moins en moins!) se trouvent, quelle que soit la Tradition, sous l'emprise d'un **dogme** particulier, qui vient fortement restreindre la **liberté de l'esprit** et donc son réel **développement**.

L'on aimerait que **Miang-Fong** soit encore là pour offrir un cadre réellement juste et authentique aux **Exercices Spirituels**, mais, hélas, ce n'est plus le cas!

Alors, en dehors de la seule **vie quotidienne** en laquelle les possibilités d'évolution sont restreintes pour les personnes qui vivent seules ou qui sont mal accompagnées ou bien peu ou mal entourées, que reste-t-il comme **possibilités concrètes** pour servir de cadre à d'authentiques **Exercices Spirituels**?

Il reste les **possibilités concrètement mises en place par les Adhérents du Message du Graal** aspirant eux-mêmes à la **Transformation**. Cela pourra être sous la forme d'**expériences vécues en commun et partagées**, sous la forme de **réunions** spécialement destinées à cela ou sous **toute autre forme** restant à inventer...

### Autres Exercices Spirituels auxquels le Message nous invite...

Si l'on se donne la peine de les y rechercher pour les y découvrir, il y en a davantage que ce que l'on pourrait penser de prime abord.

En voici, parmi bien d'autres, un autre caractéristique exemple: Il se trouve dans l'Exposé **"Tu vois le copeau dans l'œil de Ton frère, mais Tu ne fais pas attention à la poutre dans Ton œil"**. Au sujet de cette Parole de Jésus la Parole de Imanuel-Abdruschin déclare:

"L'être humain ne peut et ne doit, pourtant, utiliser cette Sentence du Fils de Dieu que comme {la} mesure de ses propres fautes. **Regarde-t-il, avec les yeux ouverts, autour de lui, et s'observe-t-il**, en cela, aussi, simultanément, lui-même, alors il reconnaîtra bientôt que précisément ces défauts qui, chez ses prochains, le dérangent le plus sont, chez lui-même, à

---

<sup>6</sup>"Übung": "exercice", "entraînement", "pratique".

## Le juste Chemin des Exercices Spirituels 7

un degré tout particulièrement élevé}, imprimés et, pour les autres, importuns."

En quoi l'exercice consiste-t-il ici? **Regarder, les yeux grand ouverts autour de soi et s'observer simultanément soi-même.** Cela *s'apprend*, et, tout d'abord, l'observation du prochain:

"Pour, maintenant, **apprendre la juste observation, considérez, au mieux [qu'il vous soit possible], [tout] d'abord, une [bonne] fois, attentivement, vos prochains.** Il n'y en aura, parmi eux, à peine un {seul} qui n'ait pas, chez les autres, ceci ou cela à blâmer et ne s'exprime aussi, à ce sujet, de façon ouverte ou cachée. Aussitôt que ceci arrive, alors, cet être humain qui, au sujet des défauts des autres, trouve à redire ou même s{en} indigne, **prenez [le donc] sous votre observation.** Cela ne durera pas longtemps jusqu'à ce que, à votre {grand} étonnement, vous découvriez que {ce sont} précisément ces défauts que le {personnage} concerné aux autres si âprement reproche {qui}, chez lui-même, dans une mesure bien plus grande, existent!"

Voilà donc, ici exposé, encore, un fort utile **exercice spirituel.** Il n'y a plus qu'à le mettre en pratique. Certes, cela peut déjà se faire *individuellement* dans la vie quotidienne, mais, si cela ne suffit pas (et souvent cela ne suffit pas !) des exercices spirituels *collectifs* visant à cela pourront aussi utilement être mis en place.

Voici encore un autre exemple puisé dans le Message:

« **Considérez donc seulement l'Histoire !** »

Certes, une courte Phrase mais qui, indubitablement, incite à réaliser un important travail de fond, propice à éveiller ou même réveiller l'esprit!

Pour *considérer* l'Histoire il faut, en effet, *étudier* l'histoire ! Et *l'examiner* en s'efforçant de reconnaître, dans les événements terrestres, l'Activité des Lois Divines :

« Seule l'Œuvre de l'esprit, donc l'art, a survécu aux peuples, qui, du fait de l'activité de leur - en lui-même dépourvu de vie - froid intellect, se sont déjà effondrés. Leur haut savoir, tellement vanté, ne put leur offrir, devant cela, aucun salut. Égyptiens, [Juifs], Grecs, Romains suivirent ce chemin, plus tard aussi Espagnols et Français, à présent les Allemands, - *cependant le{ur}s Œuvres d'art authentique{s} leur ont à tous survécu!* Elles ne pourront, non plus, jamais périr. »

L'Art véritable est impérissable !

## Le juste Chemin des Exercices Spirituels 8

« Personne, cependant, n'a vu la rigoureuse régularité dans l'événement de ces répétitions. Aucun être humain n'a songé {ici} à sonder jusqu'à la véritable racine de ce pénible mal. »

Les mêmes causes produisant toujours les mêmes effets, Il y a là un phénomène répétitif, qui n'a pas été remarqué. Personne, jusque-là, n'avait été capable de remonter jusqu'à la plus profonde racine de ce fléau. A-t-on retiré toutes les leçons de l'Histoire ? Non pas du tout, au contraire :

« Au lieu de {re}chercher celle-ci et de, à la décadence se répétant toujours, une {bonne} fois {pour toutes}, imposer un arrêt, l'on s'est aveuglément avoué vaincu devant elle et {l'on} s'est soumis, avec plainte et (avec) rancœur, à ce grand "impossible-à-changer". »

Du fait que le travail qui aurait dû être fait n'a pas été fait... :

« À présent, cela touche, désormais, pour finir, l'humanité entière! Beaucoup de misère repose déjà derrière nous, une encore plus grande se tient devant nous. Et une profonde douleur traverse les rangs serrés de ceux qui, en partie, déjà à présent, par elle, sont touchés. »

En quoi consiste l'exercice ?

« **Pensez à tous les peuples qui, déjà, durent s'effondrer**, aussitôt qu'ils furent arrivés au Temps-de-Floraison, au point culminant de l'intellect. Les fruits croissant{s} de ce Temps-de-Floraison étaient partout les mêmes! Immoralité, impudeur et débauche sous toutes sortes de formes, auxquelles, inévitablement, s'adjoignent la décadence et l'effondrement. »

En accomplissant le travail indiqué l'on peut faire des découvertes (rappelons, à ce sujet, l'ouvrage « **Les racines du mal** » de Jean Choisel) :

« **L'absolu genre-semblable est, pour chacun, très frappant! Et aussi, tout {être} pensant doit {donc} trouver, dans cet événement, un genre et une logique tout à fait déterminés** {résultant} des Lois les plus rigoureuses. »

« Tout être pensant » cela veut clairement dire « tout le monde », donc lui, les autres, vous et moi, car, ainsi que l'écrivain français Blaise Pascal l'a clairement mis en évidence, « l'homme est un roseau pensant ».

« Chacun de ces peuples, {l'un} après l'autre, dut finalement reconnaître que sa grandeur, sa puissance et {sa} magnificence n'étaient qu'apparentes, {qu'elles n'étaient} maintenues que par la violence et la contrainte, {qu'elles n'étaient} pas, par {un état de bonne} santé, en elles-mêmes, affermies. »



## Le juste Chemin des Exercices Spirituels 9

Énoncé précis de l'exercice :

« Ouvrez donc vos yeux, au lieu de vous décourager! Regardez autour de vous, apprenez du passé, comparez-le avec les Messages qui, du Divin, déjà, il y a des milliers d'années, vous sont parvenus, et vous devez trouver la racine du mal dévorant, qui, tout à fait exclusivement, forme l'obstacle vis-à-vis de l'ascension de l'humanité entière. »

**Ouvrir les yeux** signifie **regarder autour de soi avec attention** et **en retirer des enseignements**. C'est, certes, dans le **présent** que l'on doit vivre, mais le **passé** inscrit dans les **Collections du Temps** - qui a tout conservé - est toujours là pour **nous instruire**, pour nous permettre d'en retirer des **leçons** et nous empêcher de toujours commettre à nouveau les mêmes erreurs.

« Seulement lorsque le mal, fondamentalement, aura été extirpé, le Chemin sera ouvert pour l'Ascension générale, pas plus tôt. Et celle-ci est alors {un fait} de stabilité, parce qu'elle peut porter en elle le {caractère} Vivant de l'esprit qui, jusqu'alors, {en} était exclu. » -

L'**Ascension générale** de l'humanité (ce qui, heureusement, n'empêche pas que l'Ascension *individuelle* demeure possible !) ne peut pas commencer avant que la dernière racine du mal ait été extirpée. La dernière Phrase indique certes que ce seul qui a une Base spirituelle peut donner lieu à une Ascension durable, mais il est possible qu'elle fasse aussi allusion à un Événement nouveau qui, jusque-là, n'était pas encore intervenu dans l'histoire de l'humanité de la Terre et, possiblement aussi, d'ailleurs...

Tout ceci est à découvrir dans l'**expérience vivante de la Parole et de la vie** de laquelle Elle nous parle... Afin d'y parvenir au niveau attendu de nous, aurons-nous à cœur de **nous y exercer** avec la **vitalité** nécessaire?

Jacob