

# Lettre complémentaire - 01

---

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

---

*" I AM Je Suis " est Celui-qui-Est. Il est mon Être. Il est l'Être que " Je Suis ". Il est La Vérité. Redevenir ce " Je Suis ", ou alors, errer encore et encore dans l'aberration de la vie mortelle faite de souffrances, de déchirements, d'échecs et de morts perpétuelles. Le choix m'appartient, maintenant !*

## h

001. La véritable Force est celle qui fait que nous changeons, pour devenir meilleurs que nous sommes en ce moment. Pour pouvoir changer véritablement et de l'intérieur, il est indispensable de très bien se connaître soi-même. " Connais-toi, toi-même ! " Sinon, tu tournes en rond et tu tourneras en rond pour toujours... Cela est certain et véridique.

002. Pour pouvoir bien se connaître soi-même, il est nécessaire de vouloir se regarder en face, en toutes circonstances, en tout temps, à chaque petit événement de la vie de chaque instant. S'observer. Observer ses réactions, ses paroles, ses ressentis et toujours assumer la responsabilité de ses créations personnelles au lieu d'en projeter la responsabilité sur l'autre ou sur les circonstances. Être honnête et Vrai avec soi-même et les autres...

003. Faire cela en toutes circonstances, toujours et partout, c'est le début de la véritable Humilité, l'Humilité du Christ. Sans cette Humilité point de Victoire, mais de simples illusions d'ego. Rejeter le "je-je", le "moi- moi". Rejeter l'illusion de sa propre bonté, de sa propre perfection...

004. Ces choses sont vitales. Du moins pour celui et celle qui veut véritablement gravir l'échelle de la Victoire. Un échelon à la fois. " Humilité, Humilité, Humilité ". Faites de ce mot un Mantra permanent, et voyez les résultats ! " Humilité, Humilité, Humilité ".

005. Les textes ci-dessous sont des écrits mis à jour que plusieurs ont en partie lus, souvent trop vite. Ils sont intégrés à cette Lettre complémentaire 01 pour votre avantage. La pratique doit se faire en tout temps. Le mental humain (pensées, émotions, ressentis, désirs) doit être tenu en bride en tout temps, en toutes circonstances; au lieu que ce soit l'ego (le je-moi) qui cherche à contrôler, encore, encore et encore... et encore, et toujours.

006. " Ego clinging, " = " s'accrocher à son ego, à son moi ", avec toutes ses idées, ses concepts, ses habitudes mentales, émotionnelles, ses désirs, ses paroles déplacées, ses réactions discordantes et vaniteuses, ses perceptions illusoire permanentes, ses " je veux, je veux ", ses idées d'importance personnelle et de perfection personnelle... Voilà la cause de la souffrance perpétuelle. **Ego = orgueil = fausseté = divisions = échecs = souffrances, toujours, toujours...** l'ego est faux, par définition.

007. Qui reconnaît cela, qui comprend cela, qui veut comprendre cela et CHANGE cela, à lui la Victoire, à elle la Victoire. Ceux qui ne le font pas, avec une ferme volonté de prise de conscience continue, ne peuvent pas réussir. Par contre, ceux qui le font, et vont continuer à le faire ont la Victoire certaine du Christ à portée de main, dès maintenant. Les autres sont dans une spiritualité illusoire, trompeuse, édulcorée, vaniteuse et vaine. Les prières " style perroquet " ne feront qu'empirer les choses. À chacun de choisir. Nous avons tout reçu pour réussir. Il faut le faire. Cela s'appelle aussi " réformer (reformer) son caractère ".

## h

### **Mots-brefs pour une pratique intégrée de l'Enseignement d'origine des Maîtres Saint Germain et Godfré Ray King tel que transmis par Marc Saint Hilaire**

**" La première étape vers la maîtrise de vous-même consiste à apaiser toute activité extérieure du mental et du corps. "**

(Le Maître Saint Germain à Godfré Ray King, Les Mystères dévoilés, p.32)

- Maîtrise = Ascension = la Victoire sur la mort dans cette existence.  
- Pourquoi est-ce que je désire gagner cette Victoire ? Quelles sont mes motivations profondes ? Je dois en être parfaitement conscient. Chose sacrée dont j'évite de discuter.

#### 1- Réflexions préliminaires

(Ces 4 réflexions sont à faire très sérieusement et souvent, mais pas durant les périodes de méditation ou de contemplation)

- a- Sur la difficulté de gagner un corps humain.
- b- Sur la brièveté de l'existence. Tout disparaît, toutes les relations ont une fin. Sur l'impermanence de tout ce qui existe, sans exception.
- c- Sur l'omniprésence de la souffrance humaine dans les cycles des naissances et des morts perpétuelles. C'est la prison de la mort-souffrance.
- d- Sur l'action du karma à chaque instant : causes générées = effets incontournables, immédiats, à moyen terme ou à long terme.

#### 2- Les pensées conscientes et subconscientes : un flot hypnotique continu qui nous aveugle et nous enchaîne

Les observer sans jugement, sans attachement, sans rejet, comme une vache qui regarde passer un train sans en être le moindrement affectée; ou comme un miroir clair non affecté par les images qui le touchent et glissent sur lui comme des gouttes d'eau sur un pétale de lotus. Alors, pas la moindre trace (karmique) - immédiate ou à long terme - n'est créée.

a- L'illusion : ce monde extérieur (physique, émotionnel et mental) est comme un vide - à ne pas confondre avec le néant qui lui est "rien". Le mirage de la densité du monde, de la saisie (par le "je", le "moi") des pensées, des émotions et des désirs. Le monde matériel est du vent.

b- **Le Réel** : la Présence parfaite de Celui-qui-Est et Ce-qui-Est. Tout le reste est un mirage, une manifestation fantomatique, une illusion de réalité. Pas la Réalité.

c- " **Je - moi** " = illusion, souffrances. Seulement "Je Suis" (l'Être-qui-Est) est Réel. Il est La Vérité dont parle Jésus.

### 3- La fin de "l'hypnotisation" émotionnelle et mentale

a- **Le calme** à cultiver avec vigilance et constance (en tout temps, en tous lieux).

Calme du corps, calme, quiétude du mental (des pensées et des émotions, des désirs et des paroles).

b- Pratiquer vraiment cette Instruction du Maître Saint Germain. L'intégrer progressivement dans le vécu de chaque instant, jour après jour. S'observer avec objectivité et détachement. Ceci est fondamental.

c- Cultiver **le Silence**. Mieux pratiquer le " Se taire " de Saint Germain. Silence. Se taire. Silence pour bien écouter Dieu, et bien écouter l'autre (à condition que les mots de l'autre ne soient pas négatifs, discordants !)

d- **Les pensées n'ont aucune réalité intrinsèque**. Elles sont simplement des mouvements erratiques de traces karmiques. C'est comme observer le ciel : ne pas se fixer aux nuages, mais à l'espace illimité et non fermé de la Présence Suprême.

e- Observez et ressentez **le grand Espace intérieur de la Présence Suprême**. Paix. Se détacher des énergies du monde, en étant dans le monde. Alors, le détachement : de ses pensées, de ses désirs, de son moi.

f- Mon **État Naturel originel** est cette Perfection effectivement accessible, et rien d'autre. Il Est, ici, maintenant. C'est l'État Naturel du mental, qui est Christique dès l'origine. " Je Suis ".

## Les pages de Sihaziz (1)

ΑΩ

Voici quelques Instructions authentiques du Maître Saint Germain. Le but est la Victoire sur la mort dans cette existence, la Victoire de l'Ascension. Le moyen est de se raccorder de plus en plus consciemment à la Présence Suprême de Celui-qui-Est l'Être de ton être. Cet état intérieur doit être reconnu, identifié, entretenu, développé, maintenu, protégé. Le mental et le corps sont ici. Voici ce que dit le Maître d'Ascension Saint Germain :

*" La première étape vers la maîtrise de vous-même  
consiste à apaiser toute activité extérieure du mental  
et du corps. "*

(Maître Saint Germain, *Les Mystères dévoilés*, p.32, Éditions du Nouveau Monde (Québec) et Publications du Nouveau Monde (France))

Nous allons entrer à l'intérieur de cette Instruction qui, sous son apparente simplicité contient le fondement complet de la pratique permettant de transcender morts et souffrances perpétuelles. Impossible ? Ce mot (impossible) n'est qu'un concept matériel du mental discordant. Nous allons nous expliquer...

## Les pages de Sihaziz (2)

ΑΩ

Pratique fondamentale durant la Méditation dans le Cœur  
(Référence, *Les Mystères dévoilés*, chapitres 1 et 9)

Adoptez la posture juste de Méditation. On ne doit pas s'endormir en Méditation. Le corps et l'esprit (le mental) doivent être totalement relaxés, calmes, silencieux, mais alertes. L'attention est, au départ, sur le Centre du Cœur, puis vers l'espace au-dessus de la tête. Pratiquez la Méditation enseignée dans les Instructions d'origine (*Les Mystères dévoilés*, ch. 1 et ch. 9). Vous allez rapidement observer des pensées (discursives) surgir, plus ou moins subtiles. La Méditation agit comme un miroir.

Observez la pensée ou le ressenti qui se manifeste, mais sans s'y fixer, sans s'y accrocher, sans saisie, comme une vache qui voit passer un train, mais sans réagir, sans juger, sans repousser, sans rejet.

Faites de même. Quand vous faites cela, la pensée va naturellement disparaître d'elle même. C'est une illusion, un mirage. Aussitôt vous vous retrouvez dans cet état clair et lumineux de l'Être, l'état clair et lumineux du Mental Divin. En maintenant cet état, poursuivez paisiblement la Méditation enseignée.

Quand une pensée ou un ressenti se manifeste encore, faites encore de même, sans jugement, sans attachement, sans rejet. Observez les pensées avec détachement, d'une manière neutre et poursuivez la Méditation dans le Cœur. " Je Suis' Lumière - j'aime Ta Lumière".

Cela demande effort, vigilance et persévérance. Au bout de quelques semaines de pratique, le nombre de pensées discursives va diminuer. Une Paix intérieure, mentale, émotionnelle et physique va se développer et s'ancrer toujours plus.

L'état Naturel (lumineux, clair et pur) du Mental Divin va se manifester progressivement plus et mieux dans le mental extérieur.

Dans une autre page, nous parlerons de l'intégration de l'état Naturel du Mental Divin dans le vécu de chaque instant, car cela est nécessaire pour avancer vers la Victoire de l'Ascension dans cette existence-ci.

(Note : toutes ces Instructions sont strictement personnelles. Elles ne doivent pas être transmises à des groupes ou à des personnes qui refusent l'Enseignement d'origine du Maître Saint Germain tel que donné par Godfré Ray King).

## Les pages de Sihaziz (3)



Il est important de comprendre (d'abord intellectuellement puis, par la pratique, effectivement) la différence entre le mental et la Nature du mental.

Le mental (dans le sens large de *manas*) est l'organe de l'activité de penser, de ressentir et de désirer.

Les activités du mental sont les activités de l'âme incarnée. Il est le réceptacle de tous les registres karmiques qui font que ces pensées, sentiments, émotions et désirs opèrent dans l'âme de l'individu.

Autrement dit, le mental est contaminé par toutes ces traces, ces gravures, ces registres karmiques. En général, les personnes sont contrôlées par leurs pensées, par leurs désirs, leurs émotions et leurs ressentis qui se manifestent alors en paroles et en actions.

La Nature non contaminée du mental est la Splendeur de notre Corps christique, le Mental Divin. Effectivement, la Nature du mental est pure, parfaite et transcendante.

Ici, le processus de Méditation consiste à ne pas donner prise aux pensées et aux émotions tourbillonnantes ce qui, par la persévérance, permet à la Nature pure et parfaite du Mental (le Corps christique) de se manifester progressivement toujours plus dans la conscience mentale extérieure.

La pratique régulière et soutenue de la Méditation juste est nécessaire pour retrouver - de façon permanente - cet état. C'est pourquoi le Maître Saint Germain a commencé Ses Instructions pratiques par la pratique de la Méditation dans le Cœur, le Cœur étant le siège de la Présence du Suprême " *Je Suis* " dans le corps physique.

Une autre fois nous parlerons de l'intégration de cette pratique au vécu de chaque instant, Parce que, si on laisse les pensées et les émotions reprendre le contrôle entre les périodes de Méditations, ce serait comme quelqu'un qui se douche 3 fois par jour et ensuite, entre les périodes de douche, va se rouler dans la boue. Évidemment, ce serait totalement insensé et inefficace. Bien sûr, la Méditation doit toujours aller de pair avec les Appels, ainsi que

cela est clairement enseigné par le Maître Saint Germain dans Ses instructions authentiques. Étude, pratique, Service !

La Présence de Celui-qui-Est vous comble de sa Volonté de Perfection divine à chaque instant, à chaque instant, à chaque instant.

*Marc Saint Hilaire*

**SIHAZIZ** = " SEE AS IS ", " VOIR TEL QU'EST ", " SEE AS IS ! "

Et non pas voir tel que " moi-je " pense, tel que " moi-je " crois,  
tel que " moi-je " veux, tel que " moi-je " vois, etc.

*Si haziz est un autre nom de Service que j'utilise pour rédiger certains textes spécifiques concernant la Nature parfaite du Mental et la pratique de la maîtrise de la partie contaminée du mental (l'ego) - pensées, ressentis, émotions, désirs + les paroles.*

- 1- Calme et tranquillité du corps physique. Être détendu, relaxé et alerte.*
- 2- Silence, sérénité. Savoir mieux se taire (pour mieux écouter Dieu et mieux écouter les autres - sauf s'ils sont discordants ou parlent pour ne rien dire; alors, ne surtout pas les écouter).*
- 3- Perception de l'espace (intérieur) non fermé du Mental, à partir du Centre du Cœur et du sommet de la tête. S'ouvrir à l'espace intérieur dans le Cœur, devant nos yeux et au-dessus de la tête, au lieu que l'espace d'ego du moi extérieur nous enferme, nous trompe et nous brise.*

---

Reprendre attentivement les textes du début (001 à 007) : ils sont fondamentaux et constituent la base nécessaire pour vaincre la bête de l'ego.

*Ces textes doivent être étudiés encore et encore, sinon, c'est l'oubli !  
Avec l'oubli, c'est la chute sans fin : alors, il faudra tout recommencer...  
Donc, ne pas oublier; grâce à l'étude, à la pratique constante et au Service.*

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

---

Copyright Marc Saint Hilaire, Éditions du Nouveau Monde 2016, pour toutes les pages. Aucune copie, aucun prêt, aucune distribution manuelle ou diffusion informatique, quelle qu'elle soit. Document strictement personnel pour le bénéfice du disciple inscrit et actif dans son étude, dans sa pratique personnelle quotidienne et dans les Activités de Service. Idéalement, placer ces textes dans un porte-documents spécial que vous aurez chez vous à portée de main. 016